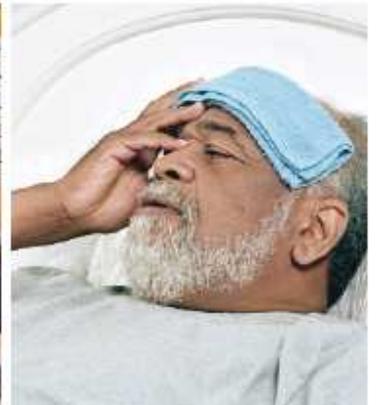


ကျန်းမာရေးအကြံပြုချက်များ-

တုတ်ကွေး

နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိသည်



• သင်ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသည့် အခါတိုင်း တစ်ရှူး သို့မဟုတ် သင့်လက်အင်္ကျီ လက်ဖြင့် ကာပါ။

• သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် လက်ဆေး ပိုးသတ်ရေကိုအသုံးပြု၍မကြာခဏ နှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။

• သင်နေမကောင်း ဖြစ်ပါက အဖျား ကျသွားပြီးနောက်အနည်းဆုံး 24နာရီ ကြာသည်အထိ အိမ်မှာပင်နေပါ။ အိမ်၌နေရန် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

ထို့နောက် သင်တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးပါ —အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့် နာမကျန်းမှုကူးစက်ခြင်းမှကင်းဝေးအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကူညီနိုင်ပါသည် !

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ flu.gov, healthvermont.gov တွင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် 2-1-1သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

